國學院大學学術情報リポジトリ「K-RAIN」

江戸時代における口腔衛生の認識と方法

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 福田, 直子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001623

江戸時代における口腔衛生の認識と方法

The Recognition and the Method of Oral Hygiene in the Edo Period

福田直子

キーワード：歯磨き　口腔ケア　予防歯科　養生書　歯科医療史
关键词：刷牙　口腔护理　牙病预防　养生书　齿科医疗史

要旨

本稿では、江戸時代（1603年～1868年）に一般向けに発行された随筆や養生書などの文献等を中心とした当時の習俗がわかる資料をもとに、歯や口の手入れ方法について具体的にいつ、どんな道具を使い、どのように、何の目的で行われていたのかを整理し考察・分析を試みる。

口腔衛生の歴史は、歯科医療史の一部として扱われることが多く、これまで稲葉修『楊枝から世界がみえる』1998、大野粛英『歯』2016、『歯みがき100年物語』2017などでは歯磨きは『大唐西域記』、『南海寄帰内法伝』、『正法眼蔵』などから、仏教がインドから中国を経て日本へ入り、釈迦の教えの一環として歯磨きが入り、まずは僧侶に、続いて僧侶と交流のあった貴族に広まったと考えられている。

資料を見ていくと、1600年代に地誌や色道関連の文献の後、1700年代に入り養生書が登場するという流れがあった。見栄えという身嗜みから養生という医学的な方向になり、さらに時代が下るにつれて浮世絵や物語の題材など多様な広がりを見せたことが伺える。

歯や口の手入れ方法は、歯・口の中・歯間・歯茎・舌の手入れと嗽であり、現在とほぼ同じと言える。1700年代初頭から具体的な対応がなされており、多くは見栄えや治療目的に行うことが推奨された。しかし一部では現在の「予防」に近い認識を持ち、歯や口の手入れを推奨しているものもあった。

摘要

本论文将从江户时代面向普通人刊发的随笔和养生书等等反映当时社会习俗的文献资料为基础，从使用道具，护理目等方面出发，对当时的口腔及牙齿护理的方法进行深入探讨和分析。

对于口腔卫生的历史，经常被当作齿科医疗史的一部分。在稻叶修著的《从杨枝看世界》(1998年)，大野肃英著的《齿》(2016年)，《刷牙的100年物语》(2017年) 等书中都认为刷牙这种行为是随着《大唐西域记》，《南海寄归内法传》，《正法眼藏》等佛教经典的传播，从印度经中国后作为佛陀的教诲传入日本的。一般认为这种习惯首先是在僧侣之间传播，接着扩散至与僧侣密切交流的贵族之间的。

在本次整理的相关资料中，1600年代的文献关于口腔护理的内容大多出现在地理志和与色道相关的书籍中。但是进入1700年代以后，这类内容则多出现于养生类的书籍中。同时口腔护理的目的也从牙齿外在形象开始向养生等医学的方向转变。另外随着时间的推移，关于口腔护理的内容出现在了浮世绘，物语等多样题材中。

口腔和牙齿的护理方法主要有对牙齿，口腔，牙缝，牙龈，舌头等部位的清洁和漱口，这方式与现在人们的护理方法几乎一致。从资料中可看出，以牙齿美观和治疗为目的的口腔护理及清洁方法自1700年代初期就已开始推广。其中还有一部分的护理方法与现代的“牙齿预防”的理念十分相近，同时还能从这些书籍确认到当时的人对口腔和牙齿的清洁护理是非常推荐的。

はじめに

歯科疾患が狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患、脳梗塞などの脳神経疾患、糖尿病、低体重児早産、肺炎など全身の様々な疾患に影響を与えていることはよく知られている。そのことから、現在では口腔内の健康が全身の健康の入り口であると考え、また近年では感染症予防という観点からもうがい・歯磨きなどの口腔ケアの重要性が一層注目されているといえる。

私たちが日々行っている歯磨きなどの口腔衛生は近世ではどのように行われていたのだろうか。

口腔衛生の歴史は、歯科医療史の一部として扱われることが多い。稲葉修『楊枝から世界がみえる』1998、大野粛英『歯』2016、『歯みがき100年物語』2017などでは歯磨きは『大唐西域記』、『南海寄帰内法伝』、『正法眼蔵』などから、[(1)] 仏教がインドから中国を経て日本へ入り、釈迦の教えの一環として歯磨きが入り、まずは僧侶に、続いて僧侶と交流のあった貴族に広まったと考えられている。そして稲葉修1998は、その後の民衆への広がりを田植え歌の中に楊枝が出てくることから室町時代か安土桃山時代（1300年代前半～1500年代後半）になったものではないかと推察している。そして近世については、多くが楊枝（房楊枝）や歯磨（歯磨剤）についての紹介にとどまっている。近世文献の内容を整理し分析をしたものとしては山田平太「徳川時代－文学史より考察せる口腔衛生史」『日本口腔衛生』1924があり、多くの文献から事例を紹介しているが多くがその解説にとどまっている。一方で、三田村鳶魚は「歯磨」『彗星』1928の中で、歯磨きという行為の広がりについて、歯磨（歯磨剤）の材料、価格、販売、宣伝、効能などを近世の文献から、有害と分かっていながらも歯が白くなる砂が原料となっている歯

磨を多用していた江戸人の嗜好性、髪に使う油よりも先に歯磨の販売が始まっていたことから、衛生的な考えではなく、男色家の嗜みに由来し、その後遊女へ広がり、さらには一般の女性に広がったものとしている。しかし主に歯磨（歯磨剤）に着目したものであり、具体的にどのようなことがされていたのかについて等には言及されておらず、まだ考察の余地がある。

そこで本稿では、一般向けに発行された随筆や養生書などの文献を中心に江戸時代に歯や口の手入れ方法について具体的に、いつ、どんな道具を使い、どのように、何の目的で行われていたのかを整理し考察する。

なお、本稿の分析に使用したのはそれぞれの原著ではなく、翻刻されたものを使用した。また、本稿では行為と道具を明確に区別するために、歯を磨くことは「歯磨き」、歯を磨く時に使用する現在の歯磨き粉／歯磨きペーストに相当するものついては「歯磨剤（しまざい）」で統一する。

1　口腔衛生の認識

まず、歯や口の手入れやその習俗について、どのような文献に出てくるのか時代順に整理した。扱う文献類は医師や歯科医師向けの専門的な医学書のようなものではなく、一般向けのものからどのように捉えられていたのかを考察する。

1－1　歯や口の手入れに関連する記述

江戸時代の始まる1603年から1800年代後半、明治に入り日本に正式に西洋医学が導入される前までの間で、歯や口の手入れに関する習俗がわかるものとして、次のようなものがあった＜表1参照＞。養生書、色道指南書、地誌、礼法、類書、育児書、女訓もの、滑稽本、随筆、美容書、そして浮世絵や本の挿絵などである。

＜表1＞ 歯や口の手入れに関連する記述

	発行年	作品名	種類
1	1659年	『東海道名所記』	仮名草子 / 地誌
2	1678年	『色道大鏡』	色道指南書
3	1682-86年	『雍州府志』	地誌
4	1687年	『男色十寸鏡』	色道指南書

5	1690年	『人倫訓蒙図彙』	類書
6	1699年	『三礼口訣』「食礼口訣」	礼法
7	1703年	『小児必用養育草』	育児書
8	1705年	『萬寶鄙事記』	類書
9	1712年	『養生訓』	養生書
10	1712年	『和漢三才図会』	類書
11	1716年	『老人必用養草』	養生書
12	1700年代	『浮流江戸八景　浅草晴嵐』	浮世絵
13	1780年	『娘教訓和歌百首』	女訓もの
14	1789年	『かるくち　かたいはなし』「やうじ」	滑稽本
15	1802年	『繪本時世粧』	浮世絵
16	1804年	『近世奇跡考』	随筆
17	1809年	『都の手ぶり』	随筆
18	1810年前後	『浮世風呂』	滑稽本
19	1811年	『燕石雑志』	随筆
20	1813年	『都風俗化粧伝』	美容書
21	1814年	『塵塚談』	随筆
22	1816年頃	『我衣』	随筆
23	1800年代前半頃	歯磨きをする女性の絵（無題）	浮世絵
24	1800年代前半頃	『道聴塗説』	随筆
25	1800年代	『柳亭筆記』	随筆
26	1821-2年頃	『浮世四十八手　夜をすかして朝寝の手』	浮世絵
27	1826年	『中陵漫録』	地誌＋随筆
28	1830年	『嬉遊笑覧』	随筆
29	1831年	『養生一言草』	養生書
30	1835年	『太平楽皇国性質』	随筆
31	1836年	『江戸名所図会』	地誌
32	1835年	『女四書芸文図会』	女訓もの
33	1847年	『時世粧菊揃　あさからよきことをきく』	浮世絵
34	1800年代半ば	『守貞謾稿』	類書
35	1853年	『百眼米吉』	浮世絵
36	1857年	『君たち集まり粧ひの図』	浮世絵
37	1865年	『俗事百工起源』	随筆
38	江戸時代後期	『半日閑話』	随筆

ここで注目されるのは、1600年代後半の歯や口の手入れの習俗に関する記述として、初期の頃に出てくるのが地誌の類と色道に関連した本であるということである。地誌にはその地域の名産品として歯の手入れに使用する楊枝（房楊枝）について書かれ、色道関連のものには、客としての心得として衣装・持ち物・エチケットなどにふれ、その中で歯・楊枝について述べられている。また礼儀としては礼儀作法の本である『食礼口訣』の中で食事や茶の席において楊枝で歯をさ

すことについて、本人の立場よっての違いや行ってよいタイミング、どの楊枝を使うべきかなどが細かく述べられている。

その後1700年代前半に『小児必用養育草』のような育児書や『養生訓』や『老人必用養草』などの養生書という身体に関わる本の中に歯の手入れに関する記述が現れ始める。塚本学「民衆知と文字文化」によれば、1680～1709（延宝８～宝永６）年の徳川綱吉政権前後は都市を中心に医師が増加し、医師への需要と健康法を文字文化へ依存する風潮が高くなった時期だとしているが、[(2)] その流れの中で養生書に歯の健康法についても取り上げられたという流れがあったのであろう。

1600年代の色道関連本や礼儀作法の本の後に1700年代の養生書の流れがあることから、身だしなみから医学的な方へ向かったものと考えられる。そして1700年代後半になり、随筆や滑稽本、浮世絵の題材になるなど多様なものへの広がりを見せている。一方で、蘭学などの洋学に関係する文献や内容が出ていないのも特徴といえる。

１－２　『養生訓』に書かれた歯や口の手入れ

『養生訓』は儒学者であり本草学者でもある貝原益軒によって、亡くなる前年である1712（正徳２）年、84歳の時に発行されたものである。その内容は、養生の心得などにはじまり、日々の過ごし方、飲食の心得、それぞれの体の部位のこと、四季の過ごし方、洗浴の方法、医者の選び方、薬、老後の過ごし方についてなど多岐にわたっている。85歳まで生きた益軒自身の体験や引用をもとにした一般向けの生活心得書であり、長年広く人々に愛読された。全体的に儒教的な考えが随所にみられるが、総論の中で身体は大切なもので、きちんと養生をすれば長生きできるということ、それには正しい方法を知らなくてはいけないと繰り返している。

その中で歯や口の手入れについて一番ページが割かれているのは、巻之五の「牙歯をみがき目を洗ふ法」である。益軒は、「毎朝、熱湯にて目をあたため、鼻を洗い、次に温湯で口をすすぎ、塩で上下の歯と歯茎をすりみがき、温湯で口を20-30回すすぐ」としている。そして益軒自身がこの方法を実践しており、83歳になった現在でもなお、歯が固く１つも失っておらず、歯の病気がないとしている。

その他の歯や口の手入れについては、巻之三で飲食の最後の方に食後の歯と口

の手入れについて、巻之五でも「牙歯をみがき目を洗ふ法」の他にもところどころに歯の養生方法を述べており、歯をたたくことを勧める記述、やうがいの方法などを細かく繰り返し記している。

また、益軒が推奨している「歯をたたく」という方法は、1599（慶長4）年に日本医学中興の祖といわれる医師の曲直瀬玄朔が51歳の時に記した、初めて和文で書かれた養生書である『延寿撮要』からの引用又はそれを益軒が実践して推奨していると考えられる。[(3)] また『延寿撮要』には楊枝での手入れの記述はなく、益軒は楊枝の使用は推奨していない。

『養生訓』の中で歯や口の手入れについて述べられた内容をみると、具体的に書かれていることが特徴的であると言える。身体を洗うという点で比較的類似していると思われる「洗浴」の項目と比較した場合、洗浴では例えば「湯浴は、しばしばすべからず。温気過て肌開け、汗出で気へる。」であるとか「身熱し、気上り、汗出、気へる。甚害あり。」、「快にまかせて、熱湯に浴するべからず。気上りてへる。」、「夏月非ずして、しばしば浴すべからず。気、快といへども気へる。」などと「気がへる」ということを理由に「～しない方がよい」としているが、歯や口の手入れについては、口は気の出入りするところである為、口を開いて寝ると歯が早く落ちるとしながらも、歯や口の手入れの理由に「気」で説明をされることがないことも特徴であると言える。

また、巻一の総論に「養生の術は先心気を養ふべし」と述べ、また巻五の冒頭には心は五官（耳・目・口・鼻・形＝頭身、手足）を司るとし、心は身の主であるので安らかにするよう薦めており、心と身体のつながりについては述べられているが、歯と他の病気との関連性については述べられていないことも特徴の１つと言える。

２　口腔衛生の方法

本章では、歯や口の手入れの具体的な方法について、先に挙げた文献から①いつ（時間）、②何を行ったか（行為）、③使用した道具、④行う理由の４つの視点から整理する。

２－１　いつ行うか（時間）

まず、文献からいつ行うべきものであるかが書かれていたものを表にまとめたのが次の＜表２＞である。

＜表２＞いつ行うか（時間）

時間	文献
朝・早朝	『延寿撮要』（1599・養生書）、『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）、『小児必用養育草』（1703・育児書）、『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『娘教訓和歌百首』（1780・女訓もの）、『浮世風呂』（1809-13・草双紙）、『燕石雑志』（1811・随筆）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『我衣』（1816・随筆）、『養生一言草』（1831・養生書）、『女四書芸文図会』（1835・女訓）
食後	『延寿撮要』（1599・養生書）、『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）
夜	『延寿撮要』（1599・養生書）、『養生訓』（1712・養生書）
毎日時々常に	『養生訓』（1712・養生書）、『和漢三才図会』（1712・類書）
朝・暮	『太平楽皇国性質』（1835・随筆）

基本的に歯を磨く（楊枝を使う）のは朝のみで、口そそぎ、うがいは朝・夜・食後に推奨されていた。唾液には自浄作用があり、寝ている間にはその作用が働かないため、朝に一番口臭がきつくなるということは現在ではよく知られたことであり、朝起きてから歯や口の手入れを行うことは理にかなっているが、なぜ朝に行うのかという記載は見当たらない。

「徳川時代－文学史より考察せる口腔衛生史」、『吉原夜話』、『楊枝の今昔史』などによれば、吉原の泊まり客には翌朝部屋に洗面用具が運ばれてくるが、それには独特の使い方の決まりがあり、上手く使いこなせないと野暮とされたとしている。(4) こういうところからも朝行う影響があったものと推察される。

２－２　何を行ったか（行為）

次に歯や口の手入れとして行っていた･推奨されたことを＜表３＞に整理した。その結果は、歯・口の中・歯間・歯茎・舌の手入れとうがいであり、現在と行なっていることはほぼ同じと言える。このことから1700年代前半の時点で具体的で多様な対応がされていたことがわかる。また、現在は行われていないものとして、近世には「歯をたたく」という健康法があった。

＜表３＞歯と口の手入れとして行ったこと

方法	文献
歯をたたく	『養生訓』（1712・養生書）
口そそぎ / 口すすぎ	『延寿撮要』（1599・養生書）、『小児必用養育草』（1703・育児書）、『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『娘教訓和歌百首』（1780・女訓）、『女四書芸文図会』（1835・女訓）
楊枝をつかう	『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）、『かるくち　かたいはなし』（1789・滑稽本）
歯（口中）をみがく	『小児必用養育草』（1703・育児書）、『和漢三才図会』（1712・類書）、『浮世風呂』（1809-13・草双紙）、『燕石雑志』（1811・随筆）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『我衣』（1816・随筆）、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）
歯をする・すりみがく	『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）
歯の間のかすを取る	『和漢三才図会』（1712・類書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）
歯茎をすりみがく	『養生訓』（1712・養生書）
舌の上をかく	『老人必用養草』（1716・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）
口中を洗う	『浮世風呂』（1809-13・草双紙）
歯牙をそそぐ	『養生一言草』（1831・養生書）

２－３　使用した道具

続いて、歯や口の手入れの際に使用した道具として、①歯ブラシに相当するもの（表４参照）、②歯磨剤（表５参照）、③うがいに使用するもの（表６参照）の３つを整理する。

①楊枝

現在の歯ブラシに相当するものとして楊枝（房楊枝とも）があげられる＜表４参照＞。

＜表４＞歯磨きに使用したもの１（歯ブラシに相当するもの）

道具	文献（発行年・種類）
楊枝	『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）、『小児必用養育草』（1703・育児書）、『和漢三才図会』（1712・類書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『浮世風呂』（1809-13・草双紙）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『養生一言草』（1831・養生書）
ゆび	『浮世風呂』（1809-13・草双紙）
指に手巾	『浮世風呂』（1809-13・草双紙）

『守貞謾稿』によれば、楊枝専門の店が寛永以前（1624年以前）にはなかったとしているが、その後楊枝の店ができ販売を行っていたようである。当時の500以上の職業について図入りで解説した百科事典である『人倫訓蒙図彙』（1690年）に

よれば楊枝には様々な種類があり「楊枝師」と呼ばれる専門の職人が存在していた。『東海道名所記』（1659年）、『雍州府志』（1682–86年）、『千種日記』などの地誌や随筆には材料となる木の産地の良し悪しや京都粟田口にある「猿屋」という店がよく書かれている。また、江戸時代後期に発行された『柳亭筆記』には「さるやのやうじ」という項目があり『東海道名所記』など1600年代から1700年代当時の文献や俳諧から考証を行なっていることから、当時猿屋は有名店であったと推測される。

一方で江戸の楊枝店については、浅草の浅草寺境内の店が有名であった。江戸時代後期の江戸・京都・大坂の風俗や事物について書かれた百科事典『守貞謾稿』や山東京伝の1804年の随筆『近世奇跡考』には、浅草寺境内の楊枝店についての記述がある。『近世奇跡考』の「浅草楊枝店の始源」には「寛永の頃（1600年代前半）は店をかまへず」とあり、長櫃の上に茶筅と一緒に売られていたとある。明和年間（1700年代後半）になると鈴木春信の浮世絵『風流江戸八景　浅草晴嵐』や『浮世絵美人寄花　楊枝屋婦　菫菜』などに楊枝の店が描かれるようになっている。浅草寺境内の「やなぎや」（本柳屋とも）という店の売り子「お藤」が明和の三美人の一人であったので特に有名になった。また浅草寺境内には多くの楊枝店があった為、これが江戸名物となり他にも1802年の歌川豊国画『繪本時世粧』巻上、1816年の随筆『我衣』、江戸後期の風俗や習慣などについての1830年の百科事典『嬉遊笑覧』、江戸の図入りの1836年の地誌『江戸名所図会』などにも記載された。例えば『江戸名所図会』挿絵には「境内楊枝を鬻ぐ店、甚多し、柳屋と称するものをもて本源とす、されど今は其家号を唱ふるもの多く、竟に此地の名産とはなれり」との文があり、浅草寺境内の楊枝屋や柳屋が元祖だということ、その屋号を唱える店が増えたこと、楊枝が名産品になっていることがわかる。

また、楊枝以外を使った手入れ方法として、庶民の生活について風呂屋を舞台に描いた式亭三馬の滑稽本『浮世風呂』には「手のひらへしほをのせて、みぎのゆびではをみがきながら～」や、「手巾を指に巻いて、口中を洗て遣る塩梅なんぞ」という記述がある。このように楊枝だけでなく指でこすったり、指に布を巻いて歯を磨くこともあったようだ。房楊枝が普及する前もおそらくこのような方法であったのだろうと推測される。少し前の時代の1599年の養生書『延寿撮要』には歯や口の手入れは出てくるものの、楊枝の記述はなく1600年代後半から歯の手入れに楊枝を使う記述が始まっていることが注目される。

②歯磨剤

次に、歯磨剤について＜表５＞に整理した。歯磨剤として商品化されたもの以外では、塩が多用されていることがわかる。商品としての歯磨剤のはじまりとして言われているのは、『道聴塗説』（発行年不明1800年代前か）に寛永年間（1600年代半ば頃）に丁子屋喜左衛門が朝鮮人から伝え聞いたものを作ったことよって始まり、喜左衛門が元祖であるとしている。

＜表５＞歯磨きに使用したもの（歯磨剤）

道具（歯磨剤）	文献（発行年・種類）
塩	『延寿撮要』(1599・養生書)、『養生訓』(1712・養生書)、『浮世風呂』(1809-13・草双紙)、『養生一言草』(1831・養生書)、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）
磨砂	『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）
磨薬	『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）
滑石の粉	『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）
呼称なし／独自製法	『萬寶鄙事記』（1705・類書）
蘩蔞塩	『和漢三才図会』（1712・類書）、『老人必用養草』（1716・養生書）
黒き蛤の貝と塩を焼いたもの	『燕石雑志』（1811・随筆）、『我衣』（1816・随筆）
歯磨	『浮世風呂』（1809-13・草双紙）、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）

歯磨剤を販売していた場所は、『嬉遊笑覧』には「すべて香具屋にて売しなるべし」とあるが、浅草寺境内などの楊枝店でも楊枝と一緒に販売されていた。また『守貞謾稿』には、風呂屋、雑貨を扱う小間物屋、露天で歯を曲芸のように抜く香具師と呼ばれる人からも入手することができたとしている。しかし江戸だけは京都にも大坂にもいない「歯磨き売り」という歯磨剤のみを扱う行商人がいたとしている。江戸では歯磨剤という単一の商品だけで商売が成り立っていたということになり、それだけ需要が高かったことが注目される。歯磨き売りは、浮世絵に描かれたり1853（嘉永６）年には歌舞伎の演目になるほどの人気であった。また、江戸の見聞談をまとめた1814年の『塵塚談』にはに江戸自慢として「歯磨き売り」と書かれている。他にも各地の名産や習俗、名所旧跡などについて書かれた1826年の随筆『中陵漫録』には「磨砂」の項目があり各地のものを比較しているが最終的に「余、諸国に於て用ひ試む。東都のごときはなし。」と江戸のものが一番だということが書かれ、また『嬉遊笑覧』にも「みがき砂は江戸にまさるものなし」と江戸の歯磨剤を褒めている。三田村鳶魚「江戸ッ子」によれば、「歯磨」を使うか使わないかで江戸っ子か田舎者かがわかるといい、歯は真っ白でないといけ

ないという江戸独自の文化があったようである。他にも歌舞伎役者の市川團十郎や尾上菊五郎の歯磨や『浮世風呂』の作者である式亭三馬らも歯磨剤を販売していたところからも歯磨剤への注目が高かったことが伺える。

③うがい

次にうがいで使用したものについて＜表６＞に整理した。

＜表６＞うがい・口そそぎに使用したもの

道具	文献（発行年・種類）
塩湯	『延寿撮要』（1599・養生書）
湯	『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）
茶	『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）
塩茶	『養生訓』（1712・養生書）
水（夏季）	『老人必用養草』（1716・養生書）

うがい、口そそぎでは、湯、茶、又は塩の入った湯か茶であり基本的に水ではなく温かいもの、塩の入ったものを推奨していることがわかる。例えば『養生訓』では食後に歯にはさまったものを取るために湯茶で口を数回すすぐことを、夜には温かい塩茶で口をすすぐことが歯の堅くなることにつながること、熱湯で口をすすぐと歯を損じるのでやめたほうがいいなどと細かく具体的に書かれている。医師である香月牛山の老人向けの養生書『老人必用養草』にも季節ごとに夏は水、冬は温湯で口をそそぐよう、また食後にも魚の臭みを消すために温茶でうがいをするように述べている。このように養生書には、うがいをする理由まで述べられていた。また、江戸末期の総合美容本である『都風俗化粧伝』にも食後には歯に挟まった食べ物のカスを吐きさるようにと湯か茶でのうがいを勧めている。うがい一つとってみても具体的で多様な対応が記されているということがいえる。また、うがいについて細かく述べたのは養生書と化粧指南書のみというのも特徴といえる。

２－４　行う理由

続いて、どのような理由から歯や口の手入れを行っていたのか、その記載があるものを次の＜表７＞にまとめた。

＜表７＞歯や口の手入れを行う理由

分類	理由	文献（発行年・種類）
①	たしなみ / 教訓	『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）、『小児必用養育草』（1703・育児書）、『娘教訓和歌百首』（1780・女訓もの）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『女四書芸文図会』（1835・女訓もの）
	臭い	『延寿撮要』（1599・養生書）、『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）
	清ら・清い	『男色十寸鏡』（1678・色道指南書）、『養生訓』（1712・養生書）、『都風俗化粧伝』（1813・化粧指南書）、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）
	歯を白くする	『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『太平楽皇国性質』（1835・随筆）
②	口熱（炎症）を除く	『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『燕石雑志』（1811・随筆）、『我衣』（1816・随筆）
	口味 / 食味	『色道大鏡』（1678・色道指南書）、『老人必用養草』（1716・養生書）
	眼あきらか	『色道大鏡』（1678・色道指南書）
	風を除く	『色道大鏡』（1678・色道指南書）
	食を能す	『色道大鏡』（1678・色道指南書）
	齲歯をなおす	『和漢三才図会』（1712・類書）
③	歯が落ちない	『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生書）、『燕石雑志』（1811・随筆）
	歯が動かない	『養生訓』（1712・養生書）
	堅くする	『延寿撮要』（1599・養生書）、『養生訓』（1712・養生書）
	歯の病 / 齲歯にならない	『延寿撮要』（1599・養生書）、『養生訓』（1712・養生書）、『老人必用養草』（1716・養生）
	歯を強くする	『老人必用養草』（1716・養生書）

①見栄え ②治療目的 ③予防目的

歯や口の手入れを行なっていた理由については、①たしなみや教訓、臭いに関する理由、清らにすること、歯を白くすることなどの「見栄え」からくるもの、②炎症を除く、味がよくなる、眼があきらかになる、風を除く、食を能す、齲歯をなおすなど「何かを治すことを」目的としたもの、③歯が落ちないように、歯が動かないように、歯を堅くする、歯の病や齲歯にならないように、歯を強くするなどの「～にならないように」また、歯をよい状態にするための予防的なものの以上３つに大別された。予防的な内容を述べているのは著者が全て医療の知識を持っているというのも特徴的である。[5]

まとめ

江戸時代に行われた歯や口の手入れについて、管見の範囲ではあるが文献等を確認した。そこから次の事柄が指摘できる。

1）文献を通して流れをみると、1600年代に地誌や色道関連の文献の後、1700年代に入り養生書が登場するという流れがある。それは、見栄えという身嗜みから養生という医学的な方向になり、さらに時代が下るにつれて浮世絵や物語の題材など多様な広がりを見せたと言える。しかし、蘭学・洋学に関連する文献は出てきていないという特徴がある。

2）『養生訓』の中に書かれた歯や口の手入れについて、次の２つの特徴が挙げられる

①身体を洗うという点で類似している洗浴の項目で述べられているような「気」を使った説明がなされていない。

②総論に「養生の術は先心気を養ふべし」とあり、また巻五の冒頭には心は五官を司るとし、心と身体のつながりについて繰り返し述べられているが、歯と他の病気との関連性については触れられていない。

3）歯や口の手入れの方法は、『養生訓』や『老人必用養草』にみるように1700年代初め頃から既にかなり具体的な対応がなされていた。多くは、見栄えや治療的な考えを目的に行うことが推奨されたが、医療知識のある者は見栄えや治療以外の３つ目の目的として現在の「予防」に近い認識を持ち合わせ、手入れを推奨していた。

4）都市部においては、手入れに使う楊枝、歯磨剤の需要が高く、1600年代から地誌などでも名産品として紹介されていたが、特に江戸では「歯磨売り」という歯磨剤単品で商売が成立し歌舞伎や浮世絵に登場するなど独特の習俗があった。

注

(1) 唐の僧侶玄奘（602-664）が記した646年成立の『大唐西域記』巻二、印度の衣食の項目に「食事が終われば楊枝をかんで歯の掃除をする。」という記載がある。同じく唐の僧侶義浄（635-713）が７世紀インドの衣食住にわたる戒律の実態を記した『南海寄帰内法伝』にも「食罷去穢」の項目と「朝嚼歯木」で口の洗浄について触れており、特に「朝嚼歯木」の項目では、歯木の使い方や舌の刮ぎ方まで細かく記されている。日本の曹洞宗の開祖道元（1200-1253）の

法話集である『正法眼蔵』の「洗面」の巻にも口を清めることが修行のひとつだと唱えている。

(2) 塚本学『都会と田舎』の「民衆知と文字文化」pp211

(3) 『延寿撮要』には「目を閉じて歯をたたく事。三十六遍すへし。牙根をかたくする也。熱湯にて口を漱くへからず。牙を損す。」とあり、『養生訓』には「毎日時々牙をたたく事三十六度すべし。歯かたくなり、蟲くはず。熱湯にて口をすゝぐべからず。歯を損ず。」とある。

(4) 「徳川時代－文学史より考察せる口腔衛生史」『口腔衛生』1924年5月号pp44、『吉原夜話』pp19、『楊枝の今昔史』pp67

(5) 『延寿撮要』の著者曲直瀬玄朔は医師、『養生訓』の著者貝原益軒は本草学者、『老人必用養草』の著者香月牛山は医師、『燕石雑志』の著者滝沢解（曲亭馬琴）は若い頃に医学を学んでいる。

参考文献

稲葉修　『楊枝から世界が見える』1996　冬青社
大野粛英　ものと人間の文化史117『歯』2016　法政大学出版局
丹羽源男『楊枝の今昔史』1984　書林
塚本学「民衆知と文字文化」『都会と田舎-日本文化外史-』1991 平凡社
三田村鳶魚「歯磨」上・下　『彗星』1928年11月号・12月号　雑誌叢書5『彗星 江戸生活研究』第3巻　1984　ゆまに書房
三田村鳶魚「江戸ッ子」1933　『三田村鳶魚全集』第7巻　1975 中央公論社
山田平太「徳川時代－文学史より考察せる口腔衛生史」『日本口腔衛生』1924年2月～6月号　日本口腔衛生社
参考文献・URL（近世資料）
曲直瀬玄朔『延寿撮要』1599　『近世漢方医学書集成』6　大塚敬節他編集　1979　名著出版
浅井了意『東海道名所記』1659　『東海道名所記』2　東洋文庫　朝倉治彦校注　1979　平凡社
藤本箕山『色道大鏡』1678　『新版色道大鏡』新版色道大鏡刊行会 2006　八木書店
黒川道祐『雍州府志』1682～1686　『訓読 雍州府志』立川美彦編　1997　臨川書店
三夕軒好若処士『男色十寸鏡』1678　近世文芸資料第十『好色者草子集』1968　古典文庫
『人倫訓蒙図彙』1690　『人倫訓蒙図彙』東洋文庫　朝倉治彦校注　1990　平凡社
貝原益軒『三礼口訣』「食礼口訣」1699　『益軒全集』巻之一 1973　国書刊行会
香月牛山『小児必用養育草』1703　『子育ての書1』東洋文庫　山住正己他編注 1976 平凡社
貝原益軒『万宝鄙事記』1705　『益軒全集』益軒会編纂　1910　益軒全集刊行部
貝原益軒『養生訓』1712　『養生訓・和俗童子訓』1991　岩波書店
寺島良安『和漢三才図会』1712　『和漢三才図会3』東洋文庫 島田勇雄他校注　1986 平凡社
香月牛山『老人必用養草』1716　『老人必用養草』　中村節子注釈　2011　農山漁村文化協会
鈴木春信「浮流江戸八景　浅草晴嵐」18世紀　『浮世絵にみる歯科風俗史』1978 医歯薬出版株式会社
簫月子『娘教訓和歌百首』1780　『江戸時代 女性生活絵図大事典』第巻6 1994　大空社
「かるくちかたいはなし」1789　国立国会図書館デジタルコレクション（2019年10月15日閲覧）https://ndlonline.ndl.go.jp/#!/detail/R300000003-I1883621-00
歌川豊国「繪本時世粧」1802　国立国会図書館デジタルコレクション（2019年10月15日閲覧）https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/2606081

山東京伝『近世奇跡考』1804　『日本随筆大成』6　1974　吉川弘文館
石川雅望『都の手ぶり』1809　『日本随筆大成』5　1975　吉川弘文館
滝沢解『燕石雑志』1811　『日本随筆大成』19　1975　吉川弘文館
式亭三馬『浮世風呂』1809-1813　『日本古典文学大系63　浮世風呂』中村通夫校注　1957　岩波書店
佐山半七丸『都風俗化粧伝』1813　『都風俗化粧伝』東洋文庫　高橋雅夫校注　1982　平凡社
小川顕道『塵塚談』1814　『塵塚談・俗事百工起源』神郡周校注　1981　現代思潮社
加藤曳尾庵『我衣』1818頃　『日本庶民生活史料集成』第15巻　1971　三一書房
歌川国貞「歯磨きをする女性の絵（無題）」1800年代前半　医の博物館所蔵のカードより
大郷良則『道聴塗説』1800年代前半　『鼠璞十種』三田村鳶魚編　1978　中央公論社
渓斎英泉『浮世四十八手　夜をすかして朝寝の手』1821-2年頃　ポーラ文化研究所ウェブサイト お化粧ヒストリー（2019年10月15日閲覧）　https://www.cosmetic-culture.po-holdings.co.jp/culture/history/8.html
柳亭種彦『柳亭筆記』1800年代　『日本随筆大成』4　1975　吉川弘文館
佐藤成裕『中陵漫録』1826　『日本随筆大成』3　1976　吉川弘文館
喜多村信節『嬉遊笑覧』1830　『日本随筆大成』別巻 嬉遊笑覧1　1976　吉川弘文館
八隅景山『養生一言草』1831　『日本衛生文庫 第1輯』三宅秀編 1917　教育新潮研究会　国立国会図書館デジタルコレクション（2019年10月15日閲覧）https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/ 935568
松亭金水『太平楽皇国性質』1835　『続日本随筆大成』9　森銑三他編　1980　吉川弘文館
斎藤月岑『江戸名所図会』1834・1836　『新版江戸名所図会』下巻　鈴木棠三他校注　1975　角川書店
村田嘉言画『女四書芸文図会』1835　『江戸時代 女性生活絵図大事典』第巻9 1994　大空社
一勇斎国芳画『時世粧菊揃　あさからよきことをきく』1847　国会図書館デジタルコレクション（2019年10月15日閲覧）https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/1309283?tocOpened=1
喜田川守貞『守貞謾稿』1800年代半ば『守貞謾稿』第1巻・第4巻・第5巻 朝倉治彦他校注　1992　東京堂出版
歌川国貞『百眼米吉』1853　『日本と西洋の歯に関する歴史』第二版　大野粛英他　2011 わかば出版
歌川豊国『君たち集まり粧ひの図』1857　ポーラ文化研究所ウェブサイト　お化粧ヒストリー（2019年10月15日閲覧）https://www.cosmetic-culture.po-holdings.co.jp/culture/history/6.html
宮川政運『俗事百工起源』1865　『塵塚談・俗事百工起源』神郡周校注　1981　現代思潮社
大田南畝『半日閑話』江戸時代後期　『日本随筆大成』8　1975　吉川弘文館